**Vizsgakövetelmények**

**Testnevelés**

**12. évfolyam**

**Vizsga típusa: gyakorlati**

**Témakörök**

Atlétika

* térdelőrajt rajttámlából 20–40 m kifutással
* magasugrás lépő és floptechnikával 5-7 lépés nekifutásból
* távolugrás lépő technikával
* kislabdahajítás teljes lendületből keresztlépéssel
* lökőmozdulatok

Labdajátékok

*Kosárlabda*

* összetettebb átadások
* cselezések, ritmusváltások
* lefordulások
* sarkazás
* lepattanó labda megszerzése, ebből indulás vagy kosárra dobás
* védekezési formák gyakorlása

*Röplabda*

* a labda tudatos és pontos helyezésének gyakorlása
* háló felett érkező nyitásfogadások gyakorlása
* feladás technikájának biztonságos alkalmazása
* labdamentések technikájának továbbfejlesztése
* sáncolás technikája

*Kézilabda*

* felugrások-leérkezések kapura lövéssel összekapcsolva
* kapura lövéseinek gyakorlása
* gyors indítások gyakorlása

*Labdarúgás*

* labdavezetések
* labdaátadások és –átvételek
* változatos kapura lövések, ívelések
* fejelések különböző fajtái
* büntetőrúgás különböző távolságokból
* a tanult elemek összetett variációkban való alkalmazása

Torna jellegű feladatmegoldások

*Talajtorna*

* gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből
* fellendülés kézállásba
* kézenátfordulás oldalra mindkét irányba
* híd
* mérlegállás
* tarkóállás
* mozgásos gyakorlatelemek
* összefüggő talajgyakorlat összekötő elemekkel

*Szertorna*

Lányok – geremda

* járások karlendítésekkel, karkörzésekkel
* fordulatok állásban, guggolásban
* mérlegállás
* guggolótámaszok
* hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba
* szökdelések
* lábtartáscserék
* fel- és leugrás

Fiúk – gyűrű

* alaplendület
* homorított leugrás
* függések, lefüggések

Önvédelmi- és küzdősportok

*Dzsúdó*

* előre, hátra és oldalra történő eséstechnikák továbbfejlesztése
* judo gurulások